Trénink-bojové umění

Ahoj, další trénink. Někteří z vás si připomenou a někteří z vás nově zkusí chůzi v postoji kiba-dači.

[https://ftvs.cuni.cz/…tml](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2161.html)

Zkuste odkoukat z videa chůzi v kiba-dači. Ze začátku mějte ruce podél těla v pěst, žádný pohyb rukama, jen se soustřeďte na pohyb nohou ( na chůzi ). Postavte se do postoje kiba-dači, hlava-směr pohledu je ve směru chůze do strany. Chůze v postoji kiba-dači ve směru pohledu začíná pohybem zadní nohy, která překročí z vnějšku chodidlo nohy přední a při došlápnutí dokončí druhá noha krok ( stejný pohyb, o stejnou vzdálenost ). Stejně tak ve směru pohledu v případě ustupování ( pohybu dozadu ), přední noha překročí z vnějšku chodidlo nohy zadní nohy a po došlápnutí zadní noha dělá stejný pohyb směrem dozadu o stejnou vzdálenost. Připomínám ruce v pěst podél těla nedělají zatím žádný pohyb, ale jsou pod kontrolou ať nekontrolovaně neplandaj. Soustřeďte se ať jsou záda hezky stále i při chůzi rovně, zadek jakoby zatáhnout pod sebe, ramena rovně v linii kyčlí, boků. Chodidla po dokončení kroku zase rovnoběžně. Při chůzi se NEZVEDAT, nepropínat nohy, ale chůzi provádět na stále pokrčených nohou.

Trénink: Postoj kiba-dači, levá noha vepředu-chůze podle možnosti prostoru, ale celkem 20x dopředu a 20x dozadu. Uvolnit nohy, 10x kliky. Postoj kiba-dači, pravá noha vepředu 20x dopředu a 20x dozadu, uvolnit nohy, 10x kliky. Vydýchat a zkuste lehnout na záda, zvednout nohy do svíčky, pak pomalu propnutý nohy v kolenou spustit za hlavu, špičky se dotknou země, napočítat do deseti, zpět nohy do svíčky a pomalu spustit propnutý nohy, paty na zem. A je to:-)

Mějte se hezky. Petr Gabriel